

## Atividade física reduz os sintomas da fibromialgia

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Um recente estudo indica melhoras significativas no funcionamento físico e redução da dor em adultos minimamente ativos e que sofrem com fibromialgia. Os sintomas associados à fibromialgia incluem dor, fadiga, distúrbios do sono, dor de cabeça e alteração do humor. Além disso, o Colégio Americano de Reumatologia utiliza alguns critérios de classificação para fibromialgia, como a presença de resposta dolorosa em pelo menos 11 dos 18 pontos dolorosos (tender points) determinados anatomicamente por um especialista. Indivíduos com fibromialgia tendem ao sedentarismo porque os maiores sintomas dessa doença (dor e fadiga) impõem dificuldades para permanecerem fisicamente ativos. No entanto, os autores sugerem a incorporação de pequenas atividades na rotina diária, através de caminhadas, uso de escadas, jardinagem. No estudo foram avaliados os efeitos do aumento da atividade física no estilo de vida (LPA) de 46 mulheres com fibromialgia encorajadas a trabalhar em direção ao acúmulo de 30 minutos de exercícios de intensidade moderada, de 5 a 7 dias por semana, por 12 semanas. O grupo controle constitui-se por 38 mulheres, com fibromialgia, designadas a receber somente educação e suporte. Os autores concluíram que o grupo LPA melhorou significativamente o funcionamento físico e reduziu os relatos de dor quando comparados com o grupo de pacientes que tiveram apenas suporte educacional.

Referências:

<http://www.medcenter.com/Medscape/content.aspx?bpid=102&id=27791>

<http://arthritis-research.com/content/pdf/ar2967.pdf> Fontaine KR, Conn L, Clauw

DJ. Effects of lifestyle physical activity on perceived symptoms and physical function in adults with fibromyalgia: results of a randomized trial. Arthritis Res Ther. 2010;12(2):R55.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-reduz-os-sintomas-da-fibromialgia](http://novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-reduz-os-sintomas-da-fibromialgia) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.  
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE